



氷上西高校
～保健室～
R5年 Vol.2

こんにちは。環境保健委員会です！今月から、環境保健委員が保健だよりの表面を作成することになりました。保健に関する色々な情報をお伝えしていきます。5月号を担当するのは、2年生の足立二人組です。今回は、朝食について取り上げました。ぜひ、読んでください！



朝食を食べよう♪

皆さんは、毎日朝食を食べていますか？朝、余裕がなくて、食べていない人もいます。よく朝食の見本として、「ご飯、味噌汁、魚、サラダ」のような栄養満点の物が挙げられています。このような朝食をとることが望ましいですが、ハードルが高い人も多いのではないのでしょうか。

今回は、朝余裕のない人がマネできる、本当に簡単な、環境保健委員が食べている朝食を紹介します。参考にしてください。栄養満点の朝食をとれる日を目指して、スモールステップで頑張ろう！

🔑この朝食のキーワードは、「作らない」「入れるだけ」です。



【menu】

- ・ふりかけごはん
- ・味噌汁
- ・ヨーグルト

ご飯は炭水化物。
頭や体を動かすエネルギーになる。
味噌汁やヨーグルトは発酵食品。
免疫力やお腹の調子が良くなる。

朝からご飯やパンを食べるのがしんどい人は、市販の「スムージー」等から始めてみましょう。大事なことは、とにかく、朝何かを食べて、「頭やお腹を動かすこと」。毎朝何かを食べるだけで、少しずつ朝に食べられる量や物も増えます。



朝でも食べやすい物の例

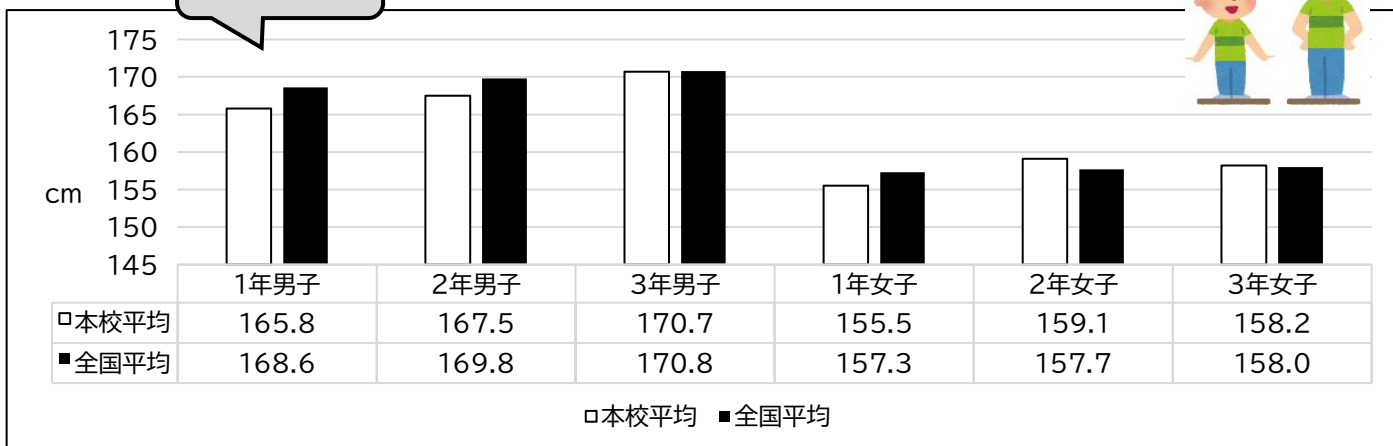
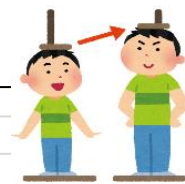
→ヨーグルト、スムージー(市販でOK)、ゼリー、バナナやみかんなどの果物

【追伸】朝起きていきなり食べ物を食べると、お腹はびっくりします。なので、朝起きたら水やお茶などを一口飲みましょう。すると、お腹も働き始め、食べやすくなります。試してみてください！

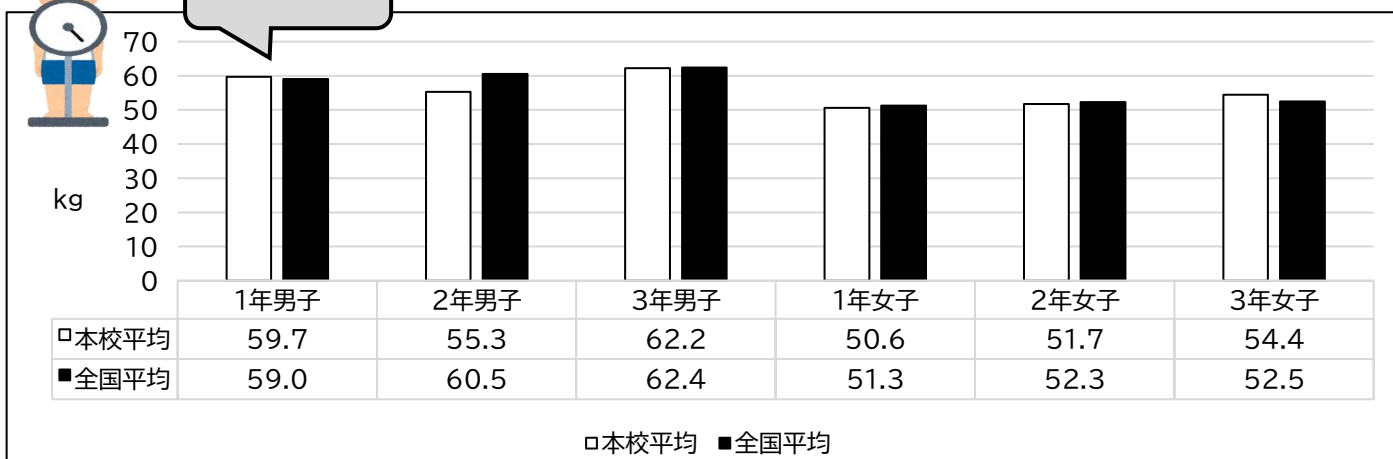
令和5年度 身体計測結果

4月に実施した身体計測結果をお知らせします。平均より高い・低い、重い・軽い等ありますが、大事なのはバランスです。また、成長は人によって違うので、気にしすぎないようにしてくださいね。

身長平均



体重平均



全国平均は、令和3年度学校保健統計調査速報より



が増えます



5月は体を動かすと気持ちのいい季節。でも、急に暑くなった日は熱中症に要注意！

「熱中症は夏になるものでしょ？」。そう思われがちですが、この時期はまだ体が暑さに慣れていないので、いきなり激しい運動をすると熱中症の危険があるのです。

熱中症予防のポイント

- こまめな休憩と水分補給
- 脱ぎ着しやすい服装
- 屋外では帽子をかぶる
- 軽い運動で暑さに慣れておく



油断せず、しっかり対策しましょう。疲れたときや体調が悪いときは無理をしないことも大切です。